Департамент образования Администрации городского округа Самара

Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Муниципальный учебно-методический центр

военно-патриотического воспитания «Авангард-Самара»

городского округа Самара

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  на педагогическом совете  МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара  1 апреля 2024 г. | Утверждаю  Директор МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Устинов  1 апреля 2024. |

Общеобразовательная программа   
«Учебные сборы по обучению начальным знаниям в области обороны и подготовки по основам военной службы для граждан допризывного возраста»

Возраст детей: 16-18 лет

Срок реализации программы: 35 академических часов

Автор программы:

Гаврюшина Елизавета Ивановна,

методист МАУ Центра «Авангард-Самара» г.о. Самара

**Пояснительная записка**

Общеобразовательная программа, рассчитанная на учеников 10 классов, «Учебные сборы по обучению начальным знаниям в области обороны и подготовки по основам военной службы для граждан допризывного возраста» (далее – Сборы) имеет патриотическую и физкультурно-спортивную направленность, разработана и реализуется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Приказ Министерства обороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. №96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования учебных пунктах»;

Положение о Межведомственной комиссии по подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (Утверждено Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 марта 2010 года №194) «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе па период до 2020 г;

Рекомендации Межведомственной комиссии по подготовке граждан Российской Федерации к военной службе и военно-патриотическому воспитанию (Протокол №8 от 25.12.2011 г.).

Федеральный закон от 28.03.1998 №53-ФЗ (с изм. и доп.) «О воинской обязанности и военной службе»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 31.12.1999г. 1441 (в ред. Постановление Правительства РФ от 15.06.2009 №481) «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. №134 - р «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе на период до 2024 г.» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ министра обороны Российской Федерации от 15 октября 2014 г. №745 «Об утверждении порядка взаимодействия органов военного управления соединений, воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации при организации и проведении мероприятий по военно-патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №68 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

CП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 N°28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы обусловлена современными требованиями к организации учебно-воспитательного процесса в условиях повышения внимания к обеспечению национальной безопасности страны и престижа военной службы, формированию у молодежи идеалов патриотического сознания.

Обучение граждан начальным знаниям в области обороны и подготовка по основам военной службы предусматривает проведение ежегодных 5-дневных сборов обучающихся из образовательных организаций Самарской области, которые организуются и проводятся в соответствии с Инструкцией об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знанием в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального образования и учебных пунктам», утвержденной приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010г. №96/134.

Отличительными особенностями программы является идея погружение обучающихся в деятельностную среду, что обеспечивает возможность организации эффективного учебно-воспитательного процесса с элементами военной службы. Кроме того, приобретение умений и навыков основ военной службы сопровождается процессом формирования идеалов патриотического сознания: служение Родине, верность своему Отечеству и готовность к выполнению гражданского долга, который идет и во внеурочное время, в ходе реализации плана воспитательной работы.

Данная программа предназначена для обучающихся 10 классов организаций, реализующих программы среднего общего образования, а также обучающихся профессиональных образовательных организаций, изучающих курс «Основы безопасности жизнедеятельности».

Возраст обучающихся 16—18 лет (юноши). Характерной особенностью обучающихся данной возрастной категории является стремление к самоутверждению и самореализации, что обосновывает необходимость применения соответствующих форм и методов работы. Применение в ходе реализации программы современных педагогических технологи, использование возможностей цифровых технологий обеспечивает повышение интереса обучающихся к изучаемым темам занятий, индивидуализирует образовательный процесс.

Объем реализуемой программы 5 календарных дней, 35 учебных часов, включая практические занятия и тренинги. Продолжительность учебного дня — 7 часов, продолжительность 1 академического часа — 40 минут.

Форма обучения - очная.

Особенности организации обучения. Состав каждой группы постоянный, количество обучающихся в группе до 18 человек.

В ходе реализации программы изучаются: размещения и быт военнослужащих, организация караульной и внутренней служб, элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовок, а также вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск.

В учебном процессе за пределами учебного времени проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации, а также мероприятия, направленные на развитие гражданской активности, чувства ответственности, сотрудничества и взаимодействия, умение работать в команде.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы** - формирование морально-психологических и физических качеств обучающихся, необходимых для прохождения военной службы; совершенствование военно-патриотического воспитания обучающихся и повышение мотивации к военной службе.

**Задачи программы:**

1. Закрепление теоретических знаний, полученных на занятиях по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», приобретение практического опыта, необходимого обучающимся для быстрой адаптация к военной службе;
2. Изучение основ безопасности военной службы, устройства и правил обращения с боевым ручным стрелковым оружием, основ тактической, медицинской, строевой подготовки, вопросов радиационной, химической и биологической защиты войск и населения;
3. Воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и ее вооруженных силам, готовности к защите Отечества, коллективизма и товарищества;
4. Реализация потребностей подростков в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии, получении первичных знаний и навыков военного дела, необходимых для прохождения военной службы по призыву и контракту, выбора профессии и продолжения дальнейшего обучения.

Программа предполагает совместную деятельность педагогического коллектива и общественных организаций по реализации всех направлений патриотического воспитания обучающихся.

Планируемыми результатами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- знание теоретических основ безопасности военной службы, устройства и правил обращения с боевым ручным стрелковым оружием, основ медицинской, строевой подготовки, вопросов радиационной, химической и биологической защиты войск и населения;

-владение техникой строевого шага, экипировки средств индивидуальной защиты, стрельбы из стрелкового оружия, оказания первой медицинской помощи;

-формирование чувства патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, и ее вооруженных силам.

Структура и содержание программы.

**Учебный план**

(таблица расчета часов проведения учебных сборов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п\п | Тема занятия | Количество часов | | | | | Обще кол-во часов |
| 1  день | 2  день | 3  день | 4  день | 5  день |
|  | Воинские уставы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
|  | Огневая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
|  | Радиационная, химическая и биологическая защита | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 4 |
|  | Строевая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 4 |
|  | Тактическая подготовка | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
|  | Военно-медицинская подготовка | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 4 |
|  | Основы самообороны | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
|  | Общая физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 4 |
| Итого | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 35 |

**Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации программы утверждается на основании следующий параметров:

Продолжительность реализации программы: 5 дней, общее количество часов: 35 часов.

**Содержание программы**

Перед началом учебного процесса для всех вновь прибывших участников сбора проводится инструктаж по мерам безопасности во время учебных занятий и повседневной деятельности в местах обучения, приема пищи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Содержание темы | Критерии освоения | |
| **Раздел: Воинские уставы (5 часа)** | | | | |
| Т–1. Воинские уставы | 4 | - структура вооруженных сил РФ  - классификация подразделений  - воинские звания  - права и обязанности военнослужащего  - административная и уголовная ответственность  - внутренний распорядок дня и регламент служебного времени  - заступление в суточный наряд по роте, обязанности дежурного, дневального  - порядок и правила несения караульной службы | **Знать:**  - общую структуру вооруженных сил  - воинские звания  - основные права и обязанности военнослужащего  - порядок и правила несения караульной службы  **Уметь:**  - различать воинские звания  - обращаться к командиру по званию  - заступать на караульную службу  - ориентироваться в нормативных актах, регламентирующих права и обязанности военнослужащего  **Иметь практический опыт:**  - в обращении к командиру по званию | |
| Теоретический зачет с практической частью | 1 | Зачет проводится в соответствии с критериями оценки данного раздела |  | |
| **Раздел: Тактическая подготовка (4 часа)** | | | | |
| Т-1. Ориентирование на местности | 2 | - чтение географических карт  - ориентирование с помощью компаса  - определение условных обозначений на карте  - определение места положения с использованием геолокации | **Знать:**  - стороны света  - условные обозначения местности на карте, обозначение военных объектов  - способы определения собственного места положения (карта, компас, геолокация)  **Уметь:**  - читать географические карты  - определять стороны света, расстояние по карте  - определять азимут по карте с помощью компаса  **Иметь практический опыт:**  в определении азимута по карте, используя компас | |
| Т-2. Наблюдение и маскировка | 1 | - обязанности наблюдателя  - предварительное наблюдение места по карте  - особенности выбора места наблюдения на местности и его занятие  - оборудование и маскировка  - оснащение наблюдаемого поста  - скрытный отход с места наблюдения | **Знать:**  -обязанности наблюдателя  -особенности выбора места наблюдения  - способы маскировки  **Уметь:**  - использовать условия местности для маскировки  - определять объект наблюдения  **Иметь практический опыт:**  в маскировке места наблюдения | |
| Т-3. Передвижения на поле боя | 1 | - основные требования безопасности к передвижению на поле боя, самоокапывания  - основные способы перемещения на поле боя  - определение места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня  - самоокапывание и маскировка  - определение сектора обстрела (45 градусов для АК, 120 градусов для ПК), как самостоятельно, так и в составе подразделения | **Знать:**  - основные требования безопасности к передвижению на поле боя и самоокапывания  - основные способы передвижения на поле боя  - особенности и правила самоокапывания на поле боя  - общие способы маскировки, используя особенности местности  **Уметь:**  - передвигаться на поле боя с оружием  - определить место расположения для наблюдения и ведения огня  - определить сектор обстрела  **Иметь практический опыт**  - в определении на поле боя  - в определении сектора обстрела из АК-74 | |
| Теоретический зачет с практической частью | 1 | Зачет проводится в соответствии с критериями оценки данного раздела |  | |
| **Раздел: Огневая подготовка (5 часов)** | | | | |
| Т-1.Назначение и тактико-технические характеристики AК-74. | 1 | - техника безопасности  обращения с оружием;  - история появления  автоматического стрелкового  оружия;  - тактико-технические  характеристики АК-74;  - устройство и принцип  действия AK-74;  - работа частей и механизмов  АК при заряжании и стрельбе;  - выполнение неполной  разборки и сборки АК-74;  - | **Знать:**  - основные тактико-технические характеристики;  - общее устройство AK-74;  - основные правила техники безопасности обращения с оружием;  - основные требования хранения и ухода за оружием.  **Уметь:**  - выполнять неполную разборку и сборку АК-74;  - снаряжать магазин патронами;  выполнять чистку оружия.  **Иметь практический опыт:**  - по сборке и разборки АК-74;  - по снаряжению магазина от АК -74 патронами. | |
| Т-2. Принадлежности к автомату. Порядок чистки и смазки автомата после стрельбы | 1 | - боевые свойства и принцип работы автомата «Калашникова» (АК-74);  - положение частей и механизмов автомата «Калашникова» (АК-74)до заряжания;  - работа частей и механизмов автомата «Калашникова» (АК-74) при заряжании и стрельбе;  - уход за стрелковым оружием.Порядок чистки и смазки автомата после стрельбы | **Знать:**  - боевые свойства АК-74  - принцип работы механизмов АК-74;  - правильную чистку оружия и последовательность;  **Уметь:**  - быстро обслужить оружие (смазка, чистка);  - пройти тест ТТХ АК-74;  **Иметь практический опыт:**  - по облуживанию оружия;  - иметь практический опыт по сдаче нормативов сборка разборка оружия | |
| Т -3. Выполнение упражнений  начальных стрельб. Снаряжение магазина АК-74 патронами. | 2 | - команды обращения при стрельбе;  - изучение правильного снаряжения патронами к АК-74  - изучение и устройства магазина а автомату АК-74;  -изучение техники правильного заряда боеприпасами; | **Знать:**  - технику безопасности при стрельбе;  - правила выполнения упражнений при стрельбе лежа и стоя;  - снаряжения патронов  **Уметь:**  - пользоваться прицельной планкой АК-74;  - переводить прицельную планку для стрельбы на разные расстояния прицеливания;  - выполнять упражнение стрельбы в положении лёжа, стоя;  - выполнять команды при проведении стрельб;  производить доклад о готовности к стрельбе и окончании стрельбы.  - снаряжения патронов  **Иметь практический опыт:**  - по выполнению упражнения по стрельбе из AK-74 из положения: стоя, лежа, снаряжение боеприпасов | |
| Теоретический зачет с практической частью | 1 | Зачет проводится в соответствии с критериями оценки данного раздела | | |
| **Раздел: Радиационная, химическая и биологическая защита (4 часа)** | | | | |
| Т-1. Основные виды  средств  радиационного, химического и биологического поражения. | 1 | - основные виды средств радиационного, химического и биологического поражения их поражающие факторы;  - способы защиты от поражающих факторов;  - способы действия личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения. | **Знать:**  - основные виды средств радиационного, химического и биологического поражения их поражающие факторы.  **Уметь:**  - определить способы защиты от поражающих факторов. | |
| Т-2. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. | 2 | - техника безопасности при выполнении практических заданий по экипировки O3K, противогаза;  - виды средств индивидуальной защиты от воздействия поражающих факторов средств радиационного, химического и биологического оружия;  - действия при команде «Газы»;  практическое выполнение нормативов по экипировке общевойскового защитного комплекса (O3K). | **Знать:**  - правила и способ экипировки в общевойсковой защитный комплект (O3K);  - правила и способы надевания противогаза;  действия при команде «Газы». **Уметь:**  - экипироваться в общевойсковой защитный комплект (O3K).  **Иметь практический опыт:**  - в надевании противогаза;  - в экипировке в общевойсковой защитный комплект (O3K). | |
| Теоретический зачет с практической частью | 1 | Зачет проводится в соответствии с критериями оценки данного раздела | | |
| **Раздел: Строевая подготовка (4 часа)** | | | | |
| Т-1. Общие положения строевого устава Вооружённых сил РФ | 1 | -техника безопасности при выполнении строевых приемов как самостоятельно, так и в составе подразделения;  -строй, шеренга, колонна, фланги. Обязанности воспитанника перед построением и в строю. | **Знать:**  - технику безопасности при выполнении строевых приемов как самостоятельно, так и в составе подразделения;  - что такое строй, шеренга, колонна, фланги. - обязанности воспитанника перед построением и в строю. **Уметь:**  - выполнять команды перестроения  **Иметь практический опыт:**  - в выполнении строевых приёмов | |
| Т-2. Строевая стойка и выполнение команд. Порядок выполнения команд: повороты на месте. | 1 | -выполнение команд:  «Становись», «Равняйсь»,  «Смирно», «Вольно»,  «Заправиться», «Отставить», «Разойдись», «Головные уборы снять (одеть)»;  - повороты на месте;  - движения строевым шагом;  - выполнение воинского приветствия на месте и в движении;  - выход из строя и возвращение в строй;  - подход к командиру. | **Знать:**  - команды: «Становись»,  «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Разойдись», «Головные уборы снять (одеть)».  **Уметь:**  - выполнять команды: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»,  «Заправиться», «Отставить»,  «Головные уборы снять (одеть)»;  - выполнять движение строевым шагом.  **Иметь практический опыт:**  - в выполнении строевых приёмов | |
| Т-4. Строевой шаг. Отработка строевого шага | 1 | -строй, шеренга, колонна, фланги. -обязанности воспитанника перед построением и в строю -обучение строевой стойке -выполнение подготовительных упражнений для ног на два счёта -выполнение подготовительных упражнений на два счёта для корпуса и груди -выполнение подготовительных упражнений для рук на четыре счёта, на два счёта. | **Знать:**  - технику выполнения поворотов в движении - технику выполнения движений руками на два счёта  **Уметь:**  - выполнять повороты в движении - выполнять движение руками на два счёта  **Иметь практический опыт:**  в выполнении строевых приёмов в составе подразделения | |
| Теоретический зачет с практической частью | 1 | Зачет проводится в соответствии с критериями оценки данного раздела | | |
| **Раздел: Военно-медицинская подготовка (4 часа)** | | | | |
| Т-1. Основы сохранения здоровья военнослужащих. | 2 | - правила личной и общественной гигиены;  - наиболее характерные причины и признаки ранений и травм, острых отравлений и поражений, требующих оказания неотложной помощи. | **Знать:**  - правила личной и об общественной гигиены;  - основные признаки ранений и травм.  **Уметь:**  - соблюдать требования личной и общественной гигиены;  - определять основные признаки ранений и травм.  **Иметь практический опыт:**  - в соблюдении требований личной и общественной гигиены;  - в определении основных признаков  ранений и травм. Иметь практический опыт -в наложении жгута; - в перевязке раны. | |
| Т-2. Основы анатомии и физиологии при оказании первой помощи | 1 | -техника безопасности при выполнении упражнений по транспортировке раненых;  -способы выноса раненых с поля боя;  -способы извлечения раненых из боевых машин, оборонительных сооружений;  - погрузка раненых на санитарный и общевойсковой транспорт. | **Знать:** - требования по технике безопасности при выполнении упражнений; - основные способы выноса раненых с поля боя; -особенности транспортировки раненых с повреждениями в области живота, позвоночника. **Уметь:** -использовать подручные средства для изготовления носилок; -изготавливать обвязки для извлечения раненых из боевых машин; -непосредственно транспортировать раненого к месту оказания медицинской помощи. **Иметь практический опыт:** - изготовление носилок из подручных средств; - переноска пострадавшего на носилках. | |
| Теоретический зачет с практической частью | 1 | Зачет проводится в соответствии с критериями оценки данного раздела | | |
| **Раздел: Основы самообороны (5 часов)** | | | | |
| Т-1. Основные правила техники безопасности при выполнении приемов самообороны | 1 | - основные правила техники безопасности и профилактика травматизма;  - умение контролировать себя во время обучения самообороны. | | **Знать:**  - основные правила техники безопасности и профилактика травматизма;  - методы самоконтроля.  **Уметь:**  -использовать технику безопасности при выполнении приемов самообороны;  - применять методы самоконтроля  **Иметь практический опыт:**  - в соблюдении правил техники безопасности во время применения приемов самообороны;  - контроль гнева;  - внимательное наблюдение за своими действиями и действиями противника. |
| Т-2. Основные приемы самообороны | 3 | - Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий  - техники самообороны разных расположений борцов;  - способы защиты без подручных средств;  - способы защиты с подручными средствами;  - выполнение безопасных падений на разные опоры с быстрым подъемом. | | **Знать:**  **-** как и в каких случаях применять различные виды бросков и безопасные падения при нападении;  **-** упражнения самозащиты и нейтрализации противника.  **Уметь:**  - броски с опрокидыванием (действиями ног);  - броски с подсадом бедра сзади;  - подсечка в темп шагов;  - бросок с захватом за ногу с наружи;  - бросок с захватом пятки изнутри;  - бросок с захватом ног раздельным хватом;  - броски с опрокидыванием (действиями ног);  - броски с подсадом бедра сзади;  - подсечка в темп шагов;  - бросок с захватом за ногу с наружи;  - бросок с захватом пятки из нутрии;  - бросок с захватом ног раздельным хватом;  - падение с опорой на руки;  - падение с опорой на ноги;  - падение с приземлением на колени;  -падение с приземлением на туловище;  -падение с приземлением на спину;  - падение на живот;  - упражнения для выведения из равновесия;  - упражнения для подножек;  - упражнения для подсечки;  - упражнения для зацепов;  - упражнения для подхватов;  -упражнения для удержаний;  - упражнения для ухода от удержаний;  - удары руками, блокирование ударов, освобождение от захватов  **Иметь практический опыт:**  - в ситуациях с использованием и нейтрализацией усилий противника;  - в самозащите во время различных видов нападений;  - в выполнение безопасных падений на разные опоры с быстрым подъемом. |
| Теоретический зачет с практической частью | 1 | Зачет проводится в соответствии с критериями оценки данного раздела | | |
| **Раздел: Общая физическая подготовка (4 часов)** | | | | |
| Т-1. Общеразвивающие упражнения | 2 | -комплекс упражнений для шеи (наклоны, круговые движения и повороты головы в различных направлениях);  - комплекс упражненийдля рук и плечевого пояса (сгибание и разгибания, махи, отведения и приведения, рывки, отжимания, подтягивания).  - комплекс упражнений для туловища,  - комплекс упражнений для ног и стоп. | |  |
| Т-2. Основные упражнения на развитие ловкости и выносливости | 1 | - Комплекс упражнения для развития выносливости;  - Комплекс упражнения для развития координации;  - Комплекс упражнения для развития ловкости. | | - упражнения для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км;  Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.  Практика: -большой объем разминочного бега; - повторный бег сериями от 4 до 6 х(150 до 500 м); - равномерные кроссы, в чередовании с ходьбой до 40 – 60 мин; - бой с тенью с утяжелителями. -нанесение ударов по спортивным снарядам: 1. с ускоренным отдыхом 2. с удлиненным временем в раунде 3. с увеличением количеством раундов 14 4. с ускорением  Практика: - прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени; - лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга; - ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком; - прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.); - скоростной прогон стандартных серий; - скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме; - дискретный прогон комбинаций взрывными стандартными сериями |
| Т-3. Основные упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 1 | - основные упражнения по легкой атлетике;  - основные упражнения по гимнастике | | **Знать:**  **Уметь:**  - упражнения для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м  Гимнастика: подтягивание на перекладине в горизонтальном положении, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, вставание на мост из стойки, упражнения для формирования осанки, кувырки вперед, назад, боковой переворот. Легкая атлетика: бег 10 м и 20 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10 м  **Иметь практический опыт:**  - в поддержании хорошей физической формы |
|  |  | Общеразвивающие упражнения Ходьба: в колонне, шеренгой, па носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону). Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м), бег с остановками подоске (ширина 10,20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы. Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг. Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и осаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м). Лазанье, ползание: в упоре па ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40-50 см), проползаиие по прямой линии 6-8 м, пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре па кистях и стопах, по гимнастической скамейке. Прыжки: на двух ногах (вперед 2-3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25- 30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см). Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей (диаметр 20-25 см), шаров на 1,5 м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно 12 (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). | |  |
|  |  | Спортивные игры В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно футбол, волейбол, пионербол, настольный теннис. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. | |  |
|  |  | -ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев. - ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы. - ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя. - ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью). - ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.) - ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание - разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди. - ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе. - ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: круговые движения в стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками. - ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голенями; потряхивание 13 стопами и голенями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи: - ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба. - ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, круговые движения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы. - ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание- опускание таза в упоре лежа боком. - ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад. - ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок | |  |
|  | 1 |  | |  |

Планируемые уровни освоения учебного материала соответствуют ознакомительному и репродуктивному.

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).

**Контрольно-измерительные материалы.**

Критерии оценки результатов учебных сборов

**Индивидуальная оценка** каждого складывается из оценок, полученных за выполнение каждого норматива:

‹отлично›, если не менее 50 процентов нормативов выполнено па «отлично», остальные на «хорошо»;

«хорошо», если не менее 50 процентов нормативов выполнено на «отлично» и «хорошо», остальные — не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно», если не более чем по одному из нормативов получена оценка «неудовлетворительно›;

«неудовлетворительно», если по нормативам получены две и более оценки «неудовлетворительно».

**Результаты учебных сборов оцениваются по следующим направлениям:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Форма контроля** |
| Воинские уставы |  |
| Огневая подготовка | - выполнение нормативов (сборка, разборка и снаряжение магазина патронами) |
| Радиационная, химическая и биологическая защита | - выполнение нормативов (надевание противогаза,  одевание O3K) |
| Строевая подготовка | - выполнение строевых приемов |
| Тактическая подготовка |  |
| Военно-медицинская подготовка | - выполнение практического задания |
| Основы самообороны |  |
| Общая физическая подготовка | - выполнение нормативов (бег на 100м., преодоление армейской полосы препятствий) |

**Критерии оценки**

|  |
| --- |
| **Раздел: Огневая подготовка** |
| Индивидуальная оценка огневой подготовки обучающихся складывается из оценок, полученных ими за выполнение упражнений (сборка, разборка AK-74, снаряжение магазина патронами, стрельба (электронный тир, либо из пневматической винтовки)), а также за знание теоретического раздела огневой подготовки (основы и правила стрельбы, материальная часть оружия, меры безопасности при обращении с оружием) и определяется:  "Отлично" - если оценка за практические упражнения "отлично", а за знание теоретического раздела - не ниже "хорошо";  "Хорошо" - если оценке за практические упражнения не ниже "хорошо", а за знание теоретического раздела - не ниже "удовлетворительно";  "Удовлетворительно" - если обе оценки не ниже "удовлетворительно" |
| **Раздел: Строевая подготовка** |
| Индивидуальная оценка строевой подготовки обучающихся складывается из оценок, полученных ими за выполнение упражнений (строевых действий: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить», движение строевым шагом), а также за знание теоретического раздела строевой подготовки (строевых команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить», положение тела, рук, ног при движении строевым шагом), и определяется:  "Отлично" - если оценка за практические упражнения "отлично", а за знание теоретического раздела - не ниже "хорошо";  "Хорошо" - если оценке за практические упражнения не ниже "хорошо", а за знание теоретического раздела - не ниже "удовлетворительно";  "Удовлетворительно" - если обе оценки не ниже "удовлетворительно". |
| **Раздел: Радиационная, химическая и биологическая защита.** |
| Индивидуальная оценка по радиационной, химической и биологической защиты подготовки обучающихся складывается из оценок, полученные ими за выполнение упражнений (экипировка в общевойсковой защитный комплект (O3K), надевании противогаза), а также за знание теоретического раздела радиационная, химическая и биологическая защита подготовки (виды оружия радиационного, химического и биологического поражения, способы индивидуальной защиты от поражающих факторов, составные части элементов средств индивидуальной защиты (O3K, противогаз)), и определяется:  - "Отлично" - если оценка за практические упражнения "отлично", а за знание теоретического раздела - не ниже "хорошо"; "Хорошо" — если оценке за практические упражнения не ниже "хорошо", а за знание теоретического раздела - не ниже "удовлетворительно";  "Удовлетворительно" - если обе оценки не ниже "удовлетворительно". |
| **Раздел: Военно-медицинская подготовка.** |
| Индивидуальная оценка по медицинской подготовке обучающихся складывается из оценок, полученных ими за выполнение упражнений (накладывание жгута, шины, перевязка раны), а также за знание теоретического раздела медицинской подготовки (алгоритм поведения в экстренных ситуациях, порядок действий и способы оказания первой медицинской помощи раненым, основные правила и способы транспортировки раненых), и определяется:  -"Отлично"- если оценка за практическое упражнение «отлично» а за знание теоретического раздела - не ниже"хорошо";  - "Хорошо" – если оценка за практические упражнения не ниже "хорошо", а за знание теоретического раздела - не ниже "удовлетворительно";  - "Удовлетворительно" - если обе оценки не ниже "удовлетворительно". |
| **Раздел: Тактическая подготовка** |
| Индивидуальная оценка тактической подготовки обучающихся складывается из оценок, полученных ими при выполнении упражнений (определение азимута по карте, выполнение маскировки огневого рубежа), а также за знание теоретического раздела тактическая подготовка (чтение географических карт, особенности выбора мест наблюдения, меры безопасности при обращении с оружием) и определяется:  - «Отлично» - если оценка за практическое упражнение «отлично», а за знание теоретического материала не ниже «хорошо»  - «Хорошо» - ели оценка за практическое упражнение не ниже «хорошо», а за знание теоретического материала – не ниже «удовлетворительно»  - «Удовлетворительно» если обе оценки не ниже «удовлетворительно» |

**Требования к безопасности при проведении**

**учебно-практических занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы занятий | | Требования к технике безопасности при проведения занятий | | |
| **Раздел: Огневая подготовка** | | | | |
| Т-1. Назначение и тактико-технические характеристики AК-74. | | Во время занятия перед непосредственным выполнением практического задания (упражнения) педагогический работник детально изучает с обучающимся требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при выполнении неполной разборки и сборки АК-74 (полноразборный макет), при снаряжении магазина патронами.  По результату инструктажа по ТБ обучающиеся расписываются в соответствующей графе журнала учёта занятий. | | |
|  | |
| Т-2. Принадлежности к автомату. Порядок чистки и смазки автомата после стрельбы | | Во время занятия перед непосредственным выполнением практического задания (упражнения) педагогический работник детально изучает с обучающимися требования безопасности при исполнении упражнения по чистке и смазке автомата после стрельбы.  По результату инструктажа по технике безопасности обучающиеся расписываются в соответствующей графе журнала учета занятий. | | |
| Т-3. Выполнение упражнений начальных стрельб, Снаряжение магазина АК-74 патронами. | | | Во время занятия перед непосредственным выполнением практического задания (упражнения) педагогический работник детально изучает с обучающимися порядок выполнения стрельб, требования безопасности при выполнении упражнения по стрельбе из AK-74 из положения стоя, лёжа.  По результату инструктажа по ТБ обучающиеся расписываются соответствующей графе журнала учёта занятий. | |
| **Раздел: Радиационная, химическая и биологическая защита** | | | | |
| Т-1,2. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. | | | Во время занятия перед непосредственным выполнением практического задания (упражнения) педагогический работник детально изучает с обучающимися основные требования безопасности при экипировке в общевойсковой защитный комплект (O3K), противогаза, респиратора.  По результату инструктажа по ТБ обучающиеся расписываются в  соответствующей графе журнала учета занятий. | |
| **Раздел: Строевая подготовка** | | | | |
| T-1,2. Строевые приемы | | | Во время занятия перед непосредственным выполнением практического задания (упражнения) педагогический работник детально изучает с обучающимися основные требования безопасности при выполнении строевых приемов как самостоятельно, так и в составе подразделения.  По результату инструктажа по ТБ обучающиеся расписываются в соответствующей графе журнала учёта занятий. | |
|  | **Раздел: Тактическая подготовка** | | | |
| Т-2. Передвижение на поле боя | | | Во время занятия перед непосредственным выполнением практического задания (упражнения) педагогический работник детально изучает с обучающимися основные требования безопасности при выполнении передвижений на поле боя, выполнения маскировки огневого рубежа, самоокапывания.  По результату инструктажа по ТБ обучающиеся расписываются в  соответствующей графе журнала учёта занятий. |
| **Раздел Военно-медицинская подготовка** | | | |
| Т-2. Первая помощь | | | Во время занятия перед непосредственным выполнением практического задания (упражнения) педагогический работник детально изучает с обучающимися основные требования безопасности при оказании первой медицинской помощи (накладывания жгута, шины, перевязка ран).  По результату инструктажа по ТБ обучающиеся расписываются в  соответствующей графе журнала учёта занятий. |
| T-3. Способы транспортировки пострадавшего | | | Во время занятия перед непосредственным выполнением практического задания (упражнения) педагогический работник детально изучает с обучающимися основные требования безопасности при транспортировке пострадавшего.  По результату инструктажа по ТБ обучающиеся расписываются в  соответствующей графе журнала учёта занятий. |

**Условия реализации программы.**

Материально-техническом обеспечение программы:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

-тир;

-спортзал;

-спортивный инвентарь;

-плац;

-открытую специальную оборудованную спортивную площадку ;

- учебный класс оснащенный: парты (15 штук), стулья (30 штук), компьютер, принтер, мультимедийный проектор, тёмные шторы, магнитная доска, набор магнитов, фотоаппарат.

Для реализации данной программы требуется:

- учебные макеты автомата Калашникова;

- пневматические винтовки;

- учебный манекен для отработки упражнений оказания первой медицинской помощи;

- учебные стенды по направлениям и темам обучения;

- костюм химической защиты, приборы ДП — 5B и BПXP (войсковой прибор химической разведки), противогазы;

- компасы, топографические карты, медицинские носилки, лыжное снаряжение, спортзал, плакаты по ориентированию и технике преодоления препятствий);

- спортивный инвентарь: мячи набивные, маты, канаты.

**Методическое обеспечение программы.**

При реализации программы применяются следующие формы проведения занятий:

- теоретические (объяснение, рассказы, беседы, лекции);

- практические занятия (непосредственное выполнение практических заданий, упражнений, как с помощью преподавателя, так и самостоятельно, в зависимости от уровня сложности и компетентности курсанта);

- просмотр фильмов, презентаций, наглядных пособий;

- мастер-классы по боевой и специальной подготовке;

- соревнования по военно-прикладным видам спорта;

- военно-спортивные игры.

Кадровое обеспечение: педагог, работающий по данной программе соответствует квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

**Список литературы для преподавателей**

1. Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации с изменениями на 2019 год. М.: «Эскомо», 2019 — 480 с.
2. Российская Федерация. Правительство. Государственная программа. «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации па 2016 — 2020 годы. 30.12.20l5r. № 1493
3. Аксенов К.В., Кунецов А.В., Шмулевский Д.Б., Косарев А.В., Тарасов В.М./ Огневая подготовка: Учебник / Филиал BKA им. Можайского А.Ф. (г. Ярославль). — М.: Изд-во ООО «ТФ «Норд», 2015. — 556 с.
4. Брюнин А.И., Методическое пособие по военной томографии. - М.: Издательство «Подросток», 2009 — 235 с.
5. Брюнин А.И. Методическое пособие по воздушно-десантной подготовке.
6. Дворкин Л.С., Новиковский С.В. Возрастные особенности развития силовые возможностей школьников 7-17 лeт.// Физическая культура, 2003 — 229 с.
7. Наставление по физической подготовке в BC и ВМФ (НФП — 2001). - М.: Воениздат, 200l — 146 с.
8. Глазистов А.В. Армейский рукопашный бой: Квалификационные требования технико-тактической подготовки. Набережные Челны, 2015 — 176 с.
9. Каинов А.Н., Курьерова Г.И. Сборник элективных курсов «Основы безопасности жизнедеятельности», Волгоград, 2008 — 135 с.
10. Катуков А.М. Военно-патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке — М.: Издательство: «Просвещение», 2006— 354 с.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классы средней школы — М.: Издательство: «Просвещение», 2009 — 214 с.
12. Корбуг В.Б. Памятка военнослужащему по оказанию первой помощи. М.: Издательство: «Военно-медицинская академия», 2008 — 58 с.
13. Науменко Ю.A. Начальная военная подготовка М.: Издательство: «Просвещения», 2004 — 157 с.
14. Подготовка разведчика. (Настольная книга будущего командира). — М. Харвест —М.: ACT, 2001. — 400 с.
15. Сборник нормативно правовых документов и материалов по патриотическому воспитанию и подготовке обучающихся к военной службе — М.: «Мпемозина», 2000 —420 с.

**Список литературы для обучающихся**

1. Российская Федерация. Правительство Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 — 2020 гoды. 30.12.20l5г. № 1493
2. Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации с изменениями нa 2019 год. — М.: «Эскомо», 2019 — 480 с.
3. Брюнин А.И., Методическое пособие по военной топографии. — М.: Издательство «Подросток», 2009 — 235 с.
4. Брюнин А.И. Методическое пособие по воздушно-десантной подготовке. М.: Издательство «Подросток›, 2009 — 134 с.
5. Глазистов А.В. Армейский рукопашный бой: Квалификационные требования технико-тактической подготовки. // Набережные Челны, 2015 — 115 с.
6. Дворкин Л.С., Новаковский С.В. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет. // Физическая культура, 2003 — 174 с.
7. Катуков А.М., Цветаев Е.Н., Военно-патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке. — М.: «Просвещение›, 2006 — 167 с.
8. Каинов А.Н., Курьерова Г.И. Сборник элективных курсов «Основы безопасности жизнедеятельности›, Волгоград: 2008 — 132 с.
9. Корбут В.Б. Памятка военнослужащему по оказанию первой помощи. — М.: Издательство: «Военно-медицинская академия», 2008 — 58 с.

Науменко IO.A. Начальная военная подготовка, М.: «Просвещение», 2004 - 176с

1. Подготовка разведчика. (Настольная книга будущего командира). — М.: ACT, 2001. — 400 с.
2. Наставление по физической подготовке в BC и ВМФ. — М.: Воениздат, 2001 — 74 с.
3. Руководство по 5,45-мм автоматам Калашникова АК-74, АК -74М, АКС -74У и 5,45 ручным пулеметам Калашникова РПК-74, РПК-74М, РПКС-74. Москва, Военное издательство, 2001 год.